

# توقّف عن التدخين فتبدأ بالتعافي

بعد أسبوع واحد  
تتحسن حاستا الذوق  
والشم لديك

في غضون 3 أشهر  
تبدأ وظيفة رئتيك في التحسّن.

بعد 8 ساعات  
يخرج أول أكسيد الكربون  
الزائد من جسمك

بعد سنة واحدة  
يوفّر الشخص  
الذي يدخّن علبة  
سجائر كاملة في  
اليوم أكثر من  
4000 دولار

بعد 12 أسبوعًا  
تستعيد رئتاك القدرة على  
تنظيف نفسيهما

بعد سنة واحدة  
تقل خطورة إصابتك  
بمرض القلب إلى النصف

بعد 5 أيام  
يخرج معظم النيكوتين  
من جسمك

EVERY CIGARETTE YOU **DON'T** SMOKE  
IS DOING YOU GOOD

Quitline 13 7848

[australia.gov.au/quitnow](http://australia.gov.au/quitnow)



Australian Government